



# သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွင် COVID-19 ရှိသည့်အခါ

## လုပ်ဆောင်စရာများ

ဇူလိုင်လ 2020

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် COVID-19 ပိုးရှိလူနာအဖြစ် စစ်ဆေးအတည်ပြုခံရကြောင်းသိရှိခြင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှု များနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဘေးကင်းစွာနေနိုင်ဖို့ သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် ဆောင်ရွက်ချက်များရှိပါသည်။ ဤလမ်းညွှန် ချက်သည် လူအများစုနှင့်သက်ဆိုင်သော်လည်း လူအစုအဝေးနေထိုင်သည့် အဆောက်အအုံများတွင် အလုပ်လုပ်နေသူ များနှင့် အရေးကြီးစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံအဆောက်အအုံတွင်လုပ်ကိုင်နေသူများကဲ့သို့သော အချို့ကဏ္ဍများရှိ ဝန်ထမ်းများအတွက် ပို၍တိကျသော လမ်းညွှန်ချက်ညွှန်ချက်မှာ အစားထိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်မှာ ပိုးရှိအတည်ပြုလူနာဖြစ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်မည်သို့သိရှိမည်နည်း။

သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်က သင့်အား တိုက်ရိုက်ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင်၏အလုပ်ရှင်က သင့်အားပြောပြနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ပိုးရှိလူနာအဖြစ်အတည်ပြုခံသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးနှင့် သင်အနီးကပ် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိခဲ့သူဖြစ် လျှင် ကျန်းမာရေးဌာနထံ သင်ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကြားမှာ အချက်အလက်သတင်းမှားယွင်းမှုများ ပြန့်နှံ့နေနိုင်သလို COVID-19 ကူးစက်ခံရနိုင်သည့် ဘေးနှင့်ဆက်စပ်၍ စိုးရိမ်မှုများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အား လေးစားမှု၊ နှုတ်လုံမှုတို့ဖြင့် ဆက်ဆံဖို့ သတိရပါ။

ကျန်းမာရေးဌာနက မိမိအား ဘာကြောင့် ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်ပါသလဲ။

လူတစ်ဦးက COVID-19 ပိုးရှိသောအတည်ပြုလူနာဖြစ်သည့်အခါ၊ သူတို့၏ ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်ပွားသော ကာလ အတွင်း (ရောဂါလက္ခဏာမပြမီ 2 ရက် သို့မဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာမပြသော သူများအတွက် အတည်ပြုရလဒ် မထွက် မီ 2 ရက်အတွင်း စတင်သည်) သူတို့နှင့် အနီးကပ် ထိတွေ့ ဆက်ဆံခဲ့သောသူများအား ရှာဖွေသိရှိရန် ကျန်းမာရေးဌာနမှ အဆက်အသွယ် ပြုလုပ်ပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံသူဆိုသည်မှာ အနည်းဆုံး 15 မိနစ်ကြာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကြား 6 ပေခွာ၍ ပြောဆိုဆက်ဆံမှုဖြင့် စတင်ပါသည်။ အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံသူများမှာ COVID-19 ဘေးအန္တရာယ် အား စိစစ်သုံးသပ်ရန် ကျန်းမာရေးဌာနသည် အနီးကပ်ထိတွေ့မှုရှိခဲ့သူတိုင်းအား နောက်ဆက်တွဲ စစ်ဆေးသွားမည် ဖြစ်၍ အိမ်မှာနေရန်အကြောင်း၊ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် အရေးကြီးမှုအကြောင်းနှင့်ဆက်စပ်သော အချက်အလက်ကို ပံ့ပိုးပေးသွားပါမည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဘယ်အချိန်တွင် ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလ လုပ်ရန်နှင့် အလုပ်မှနား ပြီးအိမ်မှာနေရန် လိုအပ်ပါသလဲ။

Burmese



# သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွင် COVID-19 ရှိသည့်အခါ

## လုပ်ဆောင်စရာများ

ဇူလိုင်လ 2020

အကယ်၍သင်သည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံသောကာလအတွင်း COVID-19 ရှိသောသူနှင့် အနီးကပ်ဆက်ဆံ ခဲ့သူဖြစ်လျှင် သင်သည် 14 ကြာ ဝင်သင့်သည်။ နေ့ 0 မှာ ထိုလူနှင့်သင် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သည့် နောက်ဆုံးရက် ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏အလုပ်အကိုင် ခန့်အပ်မှုအမျိုးအစားနှင့် ဝန်ထမ်းစွမ်းဆောင်မှု ပမာဏပေါ်အခြေခံ၍ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလ လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ခြွင်းချက် အချို့ရှိတတ် ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနသည် သင့်ထံသို့ တိကျသော လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အဆင့်ကို ပံ့ပိုးပေးသွားမည်။

သင့်တွင် ရောဂါလက္ခဏာမရှိလျှင် ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလ ဝင်ပြီး 7 ရက်မြောက်နေ့တွင်ဖြစ်စေ ထိုနောက်ပိုင်းတွင်ဖြစ်စေ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် သင်၏ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူအား ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ အထောက်အပံ့ပေးထားသည့် နေရာနှင့် ထိန်းသိမ်းရေးစခန်းများ ကဲ့သို့သော နေရာတွင်နေထိုင်သည့် အားနည်းသူများသို့ COVID-19 ကူးစက်ခံရမည့်ဘေးမြင့်မားနေသော နေရာပတ်ဝန်းကျင်များတွင် လူအဖွဲ့အစည်းဖြင့် လုပ်ကိုင်နေသည့်သူများအဖို့ ဤရွေးချယ်မှုမှာ မရနိုင်ပေ။ သင်၏အဖြေမှာ ပိုးမရှိဖြစ်လျှင် (နက်ဂတစ်) ရောဂါမကူးစက်စေရန် ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလကို စောစီးစွာ ထွက်နိုင်ပြီး အလုပ်သို့ပြန်သွားနိုင်ပါသည်။

အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံသူများနှင့် ပိုးရှိအတည်ပြုလူနာ နှစ်မျိုးစလုံးအတွက်- သင့်အလုပ်သို့ပြန်သွားရန် သင့်အလုပ်ရှင်သည် COVID-19 ပိုးမရှိ (နက်ဂတစ်) အဖြေ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးဌာနထံမှ ဆေးစာတစ်ဆောင် မတောင်းခံထားပေ။ သင့်အလုပ်သို့ ပြန်သွားနိုင်ကြောင်း ညွှန်းဆိုသည့် စာမျိုးကို ကျန်းမာရေးဌာနမှ မထုတ်ပေးပါ။

အကယ်၍သင်သည် ရောဂါကူးစက်ပြန့်နှံသောကာလအတွင်း COVID-19 ရှိသောသူနှင့် အနီးကပ်ဆက်ဆံ ခဲ့သူမဖြစ်လျှင် သင်အလုပ်သို့သွားနိုင်ပြီး ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလ ဝင်စရာ မလိုပေ။

### COVID-19 အကြောင်း နောက်ထပ် ဘာတွေသိဖို့လိုပါသလဲ။

- သင်တို့၏ လူမျိုး သို့မဟုတ် တိုင်းရင်းသား မည်သူပင်ဖြစ်နေပါစေ ရောဂါကြောင့် လူတိုင်းနေထိုင်မကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူများသည် ဗိုင်းရပ်စ်ဖြန့်ပေးသူများမဟုတ်စေကာမူ COVID-19 ကြောင့်ဖြစ်သည့် စိုးရိမ်မှု၊ ထိတ်လန့်မှုများသည့် လူအချင်းချင်း ရှောင်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခြင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- သူတို့တွင် ရောဂါလက္ခဏာများမပြမီ 2 ရက်အထိ COVID-19 ဖြစ်စေသည့် ဗိုင်းရပ်စ်များကို လူအများက ပြန်စေ နိုင်ပါသည်။ သို့သော် COVID-19 ရှိသောအချို့လူများတွင် မည်သည့် ရောဂါလက္ခဏာမှ မပြသပေ။

Burmese

# သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွင် COVID-19 ရှိသည့်အခါ လုပ်ဆောင်စရာများ

ဇူလိုင်လ 2020

- COVID-19 သည် အနီးကပ်ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့သူများမှ တစ်ဆင့် လူအချင်းချင်း-ကူးစက်ပြန့်ပွားကြောင်း ယူဆရပြီး ကူးစက်ခံထားရသူမှ ချောင်းဆိုး၊ နှာချေ သို့မဟုတ် စကားပြောသည့်အခါ ထွက်လာသည့် အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းဆိုင်ရာ အရည်စက်ကလေးများမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ပြန့်ပွားသည်။ သင့်မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို ဆေးမထားသည့် လက်နှင့် ထိတွေ့မှု ရှောင်ပါ။
- သင့်အိမ်ပြင်ပတွင် အခြားသူများရှိနေသည့်အခါ သင့်ပါးစပ်နှင့် နှောင်ခေါင်းတို့ကို [နှာခေါင်းစည်း](#) ဖြင့်အုပ်ထားပါ။
- ကိုယ်အပူချိန်တက်ခြင်း၊ ချမ်းတုန်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ ကြွက်သား သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာကိုက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အနံ့နှင့်အရသာ အသစ် မရရှိတော့ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ ရင်ကြပ်ခြင်း၊ နှာစေးခြင်း၊ အော့အန်လိုစိတ်ဖြစ်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းသွားခြင်းတို့ ဖြစ်လျှင် အလုပ်မှနားပြီး အိမ်မှာနေပါ။ စစ်ဆေးမှုခံယူရန် သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပံ့ပိုးသူအား ဆက်သွယ်ပါ။
- သင့်လက်များကို ရေ၊ ဆပ်ပြာတို့ဖြင့် အနည်းဆုံး 20 စက္ကန့်ကြာ အောင် မကြာခဏဆေးပေးပါ။ သို့မဟုတ် အရက်ပြန် အနည်းဆုံး 60% ပါဝင်သည့် လက်သန့်ဆေးရည်ဖြင့် လက်သန့်စင်စေပါ။
- အခြားသူများနှင့် အလုပ်နေရာ သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများ မျှဝေခြင်းရှောင်ပြီး အလုပ်မလုပ်မီနှင့် တစ်နေ့တာအတွက် အလုပ်လုပ်ပြီးနောက် အလုပ်နေရာကို သေချာသန့်စင်အောင် [သန့်ရှင်းပေးပါ](#)။
- ပိုးရှိကြောင်းအတည်ပြုခံရသောသူများသည် သူတို့၏ [အိမ်မှာ မိမိဘာသာ သီးသန့်ခွဲ၍နေထိုင်မှုမပြီးမချင်း အလုပ်သို့ ပြန်မဆင်းသင့်ပေ။](#)
- ရောဂါမကူးစက်စေရန်ခွဲထားသည့်အချိန်ကာလ ဝင်ပြီးသောသူများ သို့မဟုတ် မိမိဘာသာသီးသန့်ခွဲ၍ နေထိုင်မှုမှာ ထွက်လာသောသူများသည် အခြားသူများအား ပိုးကူးစက်စေနိုင်သော ဘေးမရှိတော့ပေ။
- COVID-19 ပိုးရှိလူအနာအဖြစ်အတည်ပြုခံရသောသူတစ်ဦးဦးမှ အသုံးပြုခဲ့သည့် ဧရိယာများကို [သန့်ရှင်းရေး လုပ်၍ ပိုးသတ်ပြီးသည်နှင့်](#) အခြားသူများက ထိုဧရိယာကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဧရိယာတွင် ထိုသူရှိသည့်အချိန် မှစ၍ 7 ရက် ရှိပြီးဖြစ်ခဲ့လျှင် ပုံမှန် သန့်ရှင်းရေးနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းအပြင် နောက်ထပ် အပိုဆောင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဖို့ မလိုပါ။

Burmese

# သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွင် COVID-19 ရှိသည့်အခါ လုပ်ဆောင်စရာများ

ဧပြီလ ၂၀၂၀

နောက်ထပ် အချက်အလက်နှင့် အထောက်အပံ့များကို ကျွန်ုပ်တို့ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါသလဲ။

- [Vermont \(ဗားမောက်၏\) COVID-19 ဝဘ်ဆိုက်](#)
- [COVID-19 နှင့် ဆက်စပ်၍ မေးလေ့ရှိသောမေးခွန်းများ](#)
- [COVID-19 ကမ္ဘာ့ ကူးစက်ကပ်ရောဂါအတွင်း အလုပ်နှင့်ဆိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်ခြင်းပြီး ဒဏ်ခံနိုင်မှုအား မည်သို့ တည်ဆောက်မလဲ](#)
- [ရပ်ရွာများ၊ ကျောင်းများ၊ အလုပ်ခွင်များနှင့် ပွဲအစီအစဉ်များ](#)
- [သင်သည် COVID-19 ရောဂါရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိထားသူတစ်ဦးနှင့် အနီးကပ်ထိတွေ့မိပါက ဘာလုပ်မလဲ](#)
- [စိတ်ဖိစီးမှုများအားနိုင်ခြင်းစွာ ကိုင်တွယ်ခြင်း](#)
- [သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအား ကာကွယ်ပေးပုံ](#)

Burmese

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

## How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

## Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for at least 15 minutes. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

## When would I need to quarantine and stay home from work?

If you **were** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should [quarantine](#) for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

If you **were not** in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

## What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.
- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.

English

- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a [mask](#) when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly [clean](#) workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed [home isolation](#).
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been [cleaned and disinfected](#). If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

## Where can I find more information and support?

- [Vermont's COVID-19 Website](#)
- [COVID-19 Frequently Asked Questions](#)
- [How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Communities, Schools, Workplaces, and Events](#)
- [What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)
- [Coping With Stress](#)
- [How to Protect Yourself & Others](#)